

満足感と旨みたっぷり

高血糖予防レシピ

料理制作／沼津 りえ（管理栄養士） 撮影／上條 伸彦 スタyling／沼津 そうる

まいたけポークハンバーグ

材料（2人分）

まいたけ…………… 100g	しょうゆ…………… 小さじ 1
たまねぎ…………… 1/4 個 (50g)	豚ひき肉…………… 180g
パプリカ…………… 1/4 個 (40g)	食用油…………… 小さじ 1
塩…………… 小さじ 1/4	水溶き片栗粉…………… 片栗粉小さじ 1/2
こしょう…………… 少々	＋水小さじ 1

作り方 約20分

- ① まいたけは付け合わせ用に少量取り分け、残りを粗みじん切りにする。たまねぎはみじん切り、パプリカは 1cm 幅に切る。
- ② ボウルにたまねぎ、粗みじん切りにしたまいたけ、塩、こしょう、しょうゆを入れ、全体が混ざったら、豚ひき肉を加えてよく混ぜ合わせる。2等分し、小判型に形を整えて真ん中を少しへこませる。
- ③ 熱したフライパンに食用油を入れ、②を入れ強火で 1 分焼き、焼き目がついたらひっくり返す。パプリカと付け合わせ用のまいたけを加え、蓋をして弱火で 8 分焼き、お皿に盛り付ける。
- ④ フライパンに残った汁に水溶き片栗粉を溶き入れ、とろみをつけてソースを作り、ハンバーグにかける。汁気が足りない場合は、水を加え調整する。

1 人分
248kcal
食塩相当量 1.2g

わかりやすい
レシピ動画
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21autumn01.html>



スープに豆乳を
使うことで旨みと
満足感アップ！

1 人分
123kcal
食塩相当量 1.1g

チンゲン菜とれんこんの豆乳スープ

材料（2人分）

れんこん…………… 50g	ベーコン…………… 1 枚 (20g)
にんじん…………… 20g	水…………… 200ml
チンゲン菜…………… 1 株 (100g)	豆乳…………… 200ml
	みそ…………… 小さじ 2

作り方 約15分

- ① れんこんを麺棒などで軽くたたいて食べやすい大きさにする。にんじんは乱切り、チンゲン菜は 5cm 長さに、ベーコンは 1cm 幅に切る。
- ② 鍋に水、れんこん、にんじん、ベーコンを入れて火にかける。れんこんに火がとおったら豆乳、チンゲン菜、みそを加え弱火で 2～3 分加熱する。

チンゲン菜

β カロテンやビタミン C・E が豊富で抗酸化作用があります。カルシウム・鉄などのミネラル、食物繊維も豊富。



柿の甘さと
クリームチーズの
酸味は相性抜群！

1 人分
99kcal
食塩相当量 0.1g

柿チーズ

材料（2人分）

柿…………… 1 個	牛乳…………… 小さじ 1
クリームチーズ…………… 30g	ミント…………… 適宜

作り方 約7分

- ① 柿は 1/4 個をみじん切り、残りをくし切りにする。
- ② ボウルにクリームチーズを入れゴムベラで滑らかにし、牛乳と混ぜ合わせる。①のみじん切りの柿を加えさらに混ぜる。
- ③ ②にくし切りの柿を加え、さっと混ぜ合わせて器に盛り、お好みでミントを飾る。

共済組合ホームページの本紙バックナンバーのページから、料理記事だけを集めたページもご覧いただけます。

